

## Formation des bénévoles du CDOS Moselle



### *Thématique : Prise de parole en public*

- *Préambule* : Suite au séminaire du CDOS en 2018, les participantes avaient identifié cette formation comme un incontournable pour leur parcours de bénévoles dans les clubs ,
- *Objectif* : prendre la parole avec plus d'aisance et efficacité, développer sa voix pour renforcer son impact à l'oral, réussir ses interventions, oser s'exprimer devant des publics différents .
- 2 ou 3 soirées à Metz **exclusivement dédiées aux femmes** engagées dans les clubs et comités départementaux. ( Une formation à Sarreguemines ouverte aux hommes et aux femmes sera également mise en place par le CDOS après prise de contact avec les inscrits du pôle formation de Sarreguemines et en appui avec le formateur ( au cours du 1<sup>er</sup> semestre 2020 )
- *Dates* : le 30 janvier et le 13 février ( 18h30-21h ) avec possibilité d'une 3<sup>e</sup> en fonction des souhaits des présentes aux deux 1eres sessions.
- *Lieu* : Maison départementale des sports, 3 place de la bibliothèque à Metz
- *Formateur* : Alban RICHARD : responsable formation au CROS Grand Est ( cf CV joint et photo ci-dessus )
- *Nombre maximum de personnes* : 15
- Formation gratuite
  - *Comprendre ce qui freine l'expression, et gérer les émotions pour une diction claire et fluide*
  - *Savoir se présenter devant un groupe ( langage du corps )*
  - *Savoir donner les bonnes informations à son équipe*
  - *Savoir prendre la parole de façon impromptue dans une AG ou réunion de partenaires*
  - *Techniques pour prendre la parole avec un micro ou lors d'un interview radio ou télé*
  - *Savoir faire une présentation dynamique avec powerpoint par exemple et se détacher de ses slides pour faire les bons commentaires*
  - *Savoir animer une réunion de groupe et se positionner en 'patronne 'de la réunion*
  - *Savoir s'affirmer pour prendre la parole devant un grand nombre de personnes lors d'une AG par exemple et en étant sur une estrade .*
  - *Savoir détecter les mécanismes d'écoute de son auditoire ....*

Pour plus de renseignement, vous pouvez contacter Agnès Raffin, Présidente du CDOS 57 au 06 08 67 00 83 ou par courriel : [moselle@franceolympique.com](mailto:moselle@franceolympique.com)

